

# Trauerritual



Die Kraft des Klagens – ein emotionales Reinigungsritual  
Samstag, 12. April 2025, 11.00 – 19.00

Übergänge des Lebens fordern uns heraus und tun einfach weh. In unserer Gesellschaft ist es nicht üblich, Schmerz zu zeigen. Doch es ist so wichtig, dass diese Emotionen gefühlt und gelebt werden können, damit sie sich in Kraft verwandeln. Dieses Gemeinschaftsritual, inspiriert von indigenen Kulturen, ist von Heil-Liedern getragen. Diese Lieder tragen eine Medizin in sich, der wir als Singende dienen und die heilsam wirkt. Das Ritual bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, in der liebevollen Präsenz der Gruppe ihren Emotionen und Gefühlen zu begegnen und diese in Fluss zu bringen. Im ersten Teil bereiten wir uns innerlich vor. Dabei lernen wir die Lieder, gestalten ein «Trauer-Bündeli» und ein «Lichterschiffchen». Im zweiten Teil darf im geborgenen Raum der singenden Gemeinschaft den eigenen Emotionen Ausdruck gegeben werden (laut oder leise...) und so Heilung geschehen.

## Leitung

**Sabina Ruhstaller** Singkreisleiterin, Soul Voice® Stimmtherapeutin,  
Mal- und Gestaltungstherapeutin IAC, [www.sabinaruhstaller.ch](http://www.sabinaruhstaller.ch)

## Mitwirkende

**Anna Mara Hüberli**, Kinderpsychiaterin pens., assistiert zusammen mit  
**Kathrin Löw**, Heilpflanzen- und Räucherfrau, [www.kaleidos-herisau.ch](http://www.kaleidos-herisau.ch) bei diesem Workshop.

## Ort

SingKlangRaum  
Haggenstrasse 45, 9014 St. Gallen

## Ausgleich

160 bis 200 SFR nach eigenem Ermessen  
inkl. Zwischenverpflegung und Abendessen (Suppe und Brot)

## Information und Anmeldung

bis Dienstag, 8. April 2025 an Sabina Ruhstaller, [info@sabinaruhstaller.ch](mailto:info@sabinaruhstaller.ch)

*kl*  
S E I N G